NUTRI BULLET®

GUIDE D'UTILISATION ET LIVRET DE RECETTES

Pour **BIEN** profiter de la vie...
il faut **BIEN** profiter des aliments !MC



RECETTES POUR EXTRAIRE DES NUTRIMENTS BONS POUR LA SANTÉ



GUIDE D'UTILISATION ET LIVRET DE RECETTES

Pour BIEN profiter de la vie...
il faut BIEN profiter des aliments !MC

RECETTES POUR EXTRAIRE DES NUTRIMENTS BONS POUR LA SANTÉ

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ ET AVERTISSEMENTS CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

POUR VOTRE SÉCURITÉ, LISEZ SOIGNEUSEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER VOTRE NUTRIBULLET.

L'utilisation d'appareils électriques devrait toujours se faire en respectant certaines consignes de sécurité, à savoir :

- Attention ! Afin d'éviter tout risque de choc électrique, n'immergez jamais le cordon, la fiche ou la base-moteur dans l'eau ou d'autres liquides.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.

- **NE PAS UTILISER CE PRODUIT AVEC N'IMPORTE QUEL TYPE D'ADAPTATEUR OU DE DISPOSITIF DE CONVERTISSEUR DE TENSION. CET APPAREIL EST FABRIQUÉ EN CONFORMITÉ AVEC LES AMÉRICAINS ET LES NORMES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ ET TYPES DE PRISE.**
- **UTILISATION DES ADAPTATEURS ET CONVERTISSEURS EST CONSIDÉRÉ COMME UNE MODIFICATION NON AUTORISÉE DU PRODUIT ET, EN TANT QUE TELS ANNULE LA GARANTIE.**
- **DOMMAGE DE CE PRODUIT DANS DES ENDROITS AVEC DIFFÉRENTES SPÉCIFICATIONS ÉLECTRIQUES PEUT ENDOMMAGER LE PRODUIT.**

- Débranchez le NUTRIBULLET quand il n'est pas utilisé. Assurez-vous que l'appareil est débranché avant de l'assembler, de le démonter, d'ajouter des pièces supplémentaires et de le nettoyer.
- Évitez de tirer, tordre ou maltraiter le cordon d'alimentation.
- Ne laissez pas le cordon pendre sur le côté d'un comptoir ou d'une table.
- Ne laissez pas le cordon toucher à des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
- Vérifiez régulièrement que le cordon et la fiche ne soient pas endommagés. N'utilisez pas un appareil avec un cordon ou une fiche endommagé. Cessez d'utiliser l'appareil s'il fonctionne mal ou s'il a été tombé ou endommagé. Communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir un appareil de remplacement.
- Évitez de toucher aux pièces mobiles.
- Afin d'éviter toute blessure ou d'endommager l'appareil, gardez toujours les mains et les ustensiles hors de portée des lames lorsque vous hachez ou mélangez des aliments. Vous pouvez utiliser une raclette, mais seulement lorsque le mélangeur/hacheur ne fonctionne pas.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET SANS SURVEILLANCE PENDANT QU'IL FONCTIONNE.**
- **UNE ÉTROITE SURVEILLANCE EST NÉCESSAIRE LORSQUE L'APPAREIL EST UTILISÉ PAR OU PRÈS DES ENFANTS.**
- Pour éviter une surchauffe, ne jamais faire fonctionner le moteur pendant plus d'une minute à la fois, car ceci pourrait définitivement endommager le moteur. Si le moteur s'arrête, retirez la base-moteur et laissez-la refroidir pendant une heure avant de vous servir à nouveau de l'appareil.
  Votre NUTRIBULLET est muni d'un interrupteur thermique interne qui arrête l'appareil en cas de surchauffe.
  La base-moteur se réenclenchera une fois l'appareil débranché et l'interrupteur thermique refroidi.
- Afin de réduire le risque de blessure, assurez-vous que le porte-lame est solidement vissé sur la tasse avant de placer celle-ci sur la base-moteur et d'utiliser l'appareil.
- N'utilisez jamais le NUTRIBULLET à l'extérieur en cas de mauvais temps, comme sous la pluie ou dans un milieu humide.
- **Les lames sont coupantes. Manipulez avec précaution.**
- **Avant chaque utilisation, vérifiez que le joint d'étanchéité est fermement en place dans la partie inférieure des lames plates ou cruciformes.**
- **Le NUTRIBULLET n'est pas conçu pour être utilisé dans un four micro-ondes. Ne placez pas les tasses, la base-moteur ou les accessoires du NUTRIBULLET dans le micro-ondes car cela peut endommager l'appareil.**
- Afin de réduire le risque de blessure ou de dommage à l'appareil, gardez les mains et les ustensiles loin de la lame tranchante.
- Ne mélangez jamais des boissons gazeuses. La mise sous pression créée par la libération des gaz peut faire éclater le contenant et produire d'éventuelles blessures.
- **Ne mélangez pas des liquides chauds dans les contenants.**
- **Ne jamais utiliser la Lame d'Extraction pour mixer sans liquide, sinon la lame peut se déteriorer.**
- **Ne pas mettre des liquides chauds dans les récipients avant de les mélanger. Commencer avec des ingrédients frais ou à la température ambiante. Les ingrédients chauffés peuvent créer une pression interne dans le récipient fermé, ils peuvent donc jaillir à l'ouverture et provoquer des brûlures.**
- **ATTENTION ! les frottements de la lame en rotation peuvent causer une surchauffe des ingrédients et créer une pression interne dans le récipient fermé. Ne pas faire fonctionner plus d'une minute d'affilée. Si le récipient est chaud au toucher, laissez-le refroidir avant de l'ouvrir prudemment, dirigez-le loin de votre corps.**
- **Ne pas laisser une préparation mélangée reposer à l'intérieur d'un récipient fermée sans recher en premier la pression interne.**
- **Ne pas laisser une préparation mélangée reposer de longs moments dans le récipient fermé. Les sucres des fruits et des légumes fermentent, et provoquent une accumulation de pression dans le récipient qui peut causer l'explosion et la pulvérisation des ingrédients à l'ouverture du conteneur ou quand celui-ci est bougé ou ouvert.**
- **Ne jamais se servir du NutriBullet avec la Lame Extracteur de broyage sans liquide sous peine d'endommager la lame.**

- L'effet centrifuge de votre NutriBullet requiert d'utiliser des liquides pour faire les Nutriblasts et autres boissons nutritives. Il ne doit pas être utilisé comme un broyeur à glace et sans liquide. Pour faire un Nutriblast froid et délicieux, nous suggérons que vous preniez des fruits congelés et des liquides refroidis. Par ailleurs, vous pouvez ajouter de la glace pilée jusqu'à 25% du volume total de la tasse avec de l'eau ou autre liquide jusqu'à la limite du trait « Max- ». Ne broyez pas de la glace ou tout autre produit dur sans liquide car un tel emploi prolongé peut émousser ou endommager les lames. Les vérifier soignement toujours avant chaque emploi.
- Ne jamais enlever l'ensemble lame/tasse de la base avant que le moteur ne soit complètement arrêté. Enlever l'ensemble lame/tasse pendant que la base est en fonction, peut endommager la fixation de la lame ou l'entrainement du moteur.
- Pour arrêter le NUTRIBULLET- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.

AVERTISSEMENT !

- SI VOUS PRENEZ DES MÉDICAMENTS, EN PARTICULIER DES HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTS, DES ANTICOAGULANTS, DES MÉDICAMENTS POUR LA TENSION ARTÉRIELLE, DES TRANQUILLISANTS OU DES ANTIDÉPRESSEURS, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE CONSOMMER LES RECETTES NUTRIBLAST.
- CE PROGRAMME NE VISE PAS À REMPLACER LES CONSEILS MÉDICAUX OU SE SUBSTITUER Á UN MÉDECIN. SI VOUS ÊTES MALADE OU SOUPÇONNEZ QUE VOUS ÊTES MALADE, VOUS DEVRIEZ VOIR UN MÉDECIN. SI VOUS PRENEZ UN MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS CHANGER VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE SANS D'ABORD CONSULTER VOTRE MÉDECIN, CAR TOUTE MODIFICATION DU RÉGIME ALIMENTAIRE AFFECTERA LES EFFETS DE CE MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE.
- NE CONSOMMEZ PAS DES RECETTES NUTRIBLAST SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SI VOUS ALLAITEZ, OU SI VOUS AVEZ MOINS DE 18 ANS.
- SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SI VOUS ALLAITEZ, OU SI VOUS AVEZ MOINS DE 18 ANS, VOUS DEVRIEZ DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN.
- LES PÉPINS ET NOYAUX ÉNUMÉRÉS CI-DESSOUS CONTIENNENT DES PRODUITS CHIMIQUES QUI LIBÈRENT DU CYANURE DANS LE CORPS LORSQU'ILS SONT INGÉRÉS. N'UTILISEZ PAS CES PÉPINS ET NOYAUX DANS LE NUTRIBULLET :
  - PÉPINS DE POMME
  - NOYAUX DE CERISE
  - NOYAUX DE PÊCHE
  - NOYAUX D'ABRICOT
  - NOYAUX DE PRUNE

DIRECTIVES DE NETTOYAGE

- NE METTEZ PAS LES PORTE-LAMES DANS LE LAVE-VAISSELLE. LAVEZ-LES SIMPLEMENT À LA MAIN AVEC DE L'EAU SAVONNEUSE TIÈDE.
- LES TASSES DU NUTRIBULLET PEUVENT ÊTRE LAVÉES DANS LE COMPARTIMENT SUPÉRIEUR DU LAVE-VAISSELLE EN UTILISANT LE CYCLE NORMAL. LES TASSES ET LES LAMES DU NUTRIBULLET NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE STÉRILISÉES DANS L'EAU BOUILLANTE CAR CELA DÉFORME LE PLASTIQUE.
- CHAQUE PORTE-LAME NUTRIBULLET CONTIENT UNE BAGUE EN SILICONE QUI CRÉE UN AJUSTEMENT ÉTANCHE AVEC LES TASSES DU NUTRIBULLET. NE PAS ESSAYER DE RETIRER LA BAGUE D'ÉTANCHÉITÉ DU PORTE-LAME. LE FAIT DE RETIRER LA BAGUE D'ÉTANCHÉITÉ PEUT ENDOMMAGER DÉFINITIVEMENT LA CONFIGURATION DE LA LAME ET CAUSER DES FUITES. SI UNE BAGUE D'ÉTANCHÉITÉ DEVIENT LÂCHE OU ENDOMMAGÉE, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC LE SERVICE À LA CLIENTÈLE AU 1-855-346-8874 POUR OBTENIR UN PORTE-LAME NUTRIBULLET DE RECHANGE.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS
POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

NETTOYAGE DU NUTRIBULLET

Tout le monde a horreur de nettoyer et, en ce sens, le **NUTRIBULLET** constitue une merveilleuse économie de temps.

AVERTISSEMENT :
DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE NUTRIBULLET AVANT DE LE NETTOYER OU DE L'ASSEMBLER.

Nettoyage du NUTRIBULLET

Le nettoyage du **NUTRIBULLET** est si facile… Il suffit de mettre les pièces (sauf la base-moteur et les porte-lames) dans le compartiment supérieur du lave-vaisselle, ou encore de les laver à la main l'eau chaude savonneuse et de rincer.

AVERTISSEMENT :
NE LAVEZ PAS LES LAMES DANS LE LAVE-VAISSELLE. LES TASSES DU NUTRIBULLET PEUVENT ÊTRE LAVÉES DANS LE LAVE-VAISSELLE EN LES PLAÇANT DANS LE COMPARTIMENT SUPÉRIEUR ET EN UTILISANT LE CYCLE NORMAL. LES TASSES ET LES LAMES DU NUTRIBULLET NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE STÉRILISÉES DANS L'EAU BOUILLANTE CAR CELA DÉFORME LE PLASTIQUE.

NETTOYAGE DIFFICILE

Si des ingrédients sèchent à l'intérieur du **NUTRIBULLET,** facilitez le nettoyage en remplissant le bol aux 2/3 d'eau savonneuse et vissez la lame-broyeuse. Placez la tasse sur la base-moteur du **NUTRIBULLET** et mélangez pendant 20 à 30 secondes. Cela détachera les ingrédients collés, puis un léger frottage fera tout partir !

NETTOYAGE DE LA BASE-MOTEUR DU NUTRIBULLET

La plupart du temps, la base-moteur ne se salit pas vraiment; mais si vous négligez de bien visser la lame sur la tasse, les liquides peuvent fuir et se retrouver dans la base et les boutons de commande.

Voici comment nettoyer la base.

ÉTAPE 1 : Le plus important est de DÉBRANCHER la base-moteur !

ÉTAPE 2 : Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur de la base-moteur.

- **N'IMMERGEZ JAMAIS LA BASE-MOTEUR DANS L'EAU ET NE LA METTEZ JAMAIS DANS LE LAVE-VAISSELLE.**
- Ne mettez jamais les mains ou des ustensiles à proximité de la lame en mouvement, et n'employez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de commande quand la base-moteur est branchée.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 11
Suis-je en bonne santé ? 13
Ralentir le processus du vieillissement 15
Mangez-vous bien vos aliments ? 17
L'importance de manger les nutriments extraits des aliments 19
À propos de **NUTRIBULLET** 21
L'importance de la santé et de la vitalité 23
Pour accroître la vitalité 25
    Ce que vous obtenez 25
    Qu'est-ce qu'un **NUTRIBLAST** 27
Mode d'emploi 29
    Extraction 28
    Broyage 29
    La Technique par Impulsion 30
    La Technique par Secousses 31
    La Technique par Frappes 31
    Nettoyage du **NUTRIBULLET** 32
Pour accroître la vitalité et prolonger la vie 35
    NUTRIBLAST 35
    Manger pour être bien 38
Point de départ 41
Graines à éviter 42
Comment faire un **NUTRIBLAST** 43
Idées de recettes **NUTRIBLAST** 45
    Étape 1 46
    Étape 2 48
    Étape 3 50
NUTRIBLAST pour la vie 55
Manger intelligemment toute la journée 57
Le plan NUTRIBULLET super nourriture
de transformation en 6 semaines ! 58
    Les « cinq clés de la réussite » pour le succès 61
    Trucs et Astuces pour un Programme Réussi 66
    Le programme 72
    Étape 1 74
    Étape 2 76
    Étape 3 78
    Cocktails nutritionnels **NUTRIBLASTS** de l'étape 1 80
    Cocktails nutritionnels **NUTRIBLASTS** de l'étape 2 81
    Étape 2 boissons vertes 82
    Cocktails nutritionnels **NUTRIBLASTS** de l'étape 3 83
    Grignotines pour rester sur la bonne voie 85
    Super soups 90
    Wraps bien-être et sandwichs 95
    Plats d'accompagnement aux bons grains 99
    (Principalement) salades d'accompagnement rawlicious 106
    Dîners 112
    Étape 1 Journal 121
    Étape 2 Journal 135
    Étape 3 Journal 149

Pourquoi sommes-nous si malades ?

 Les maladies cardiaques tuent chaque année
7,1 millions
de personnes dans le monde

En 2009,
7,9 millions
de personnes sont mortes d'un cancer

D'ici à 2030,
11 millions
de personnes par année

en 2030,
336 millions
de personnes dans le monde seront diabétiques

2/3 des Américains de plus de 20 ans sont **obèses**

FÉLICITATIONS POUR VOTRE CHOIX SANTÉ

Félicitations pour l'achat de votre **NUTRIBULLET**—le premier extracteur de nutriments au monde ! Nous sommes ravis que vous ayez choisi d'optimiser votre santé et votre vitalité !

Lorsque vous aurez terminé de lire ce paragraphe, quatre américains auront eu une crise cardiaque et quatre autres auront souffert d'un accident cérébrovasculaire ou d'une insuffisance cardiaque. La crise cardiaque est la principale cause de décès dans les pays développés. À l'échelle du globe, c'est le cancer avec 7,6 millions de personnes mourant de cette maladie chaque année. On prévoit que le cancer fera plus de 11 millions de morts en 2030.

À travers le monde, 171 millions de personnes ont été diagnostiquées avec le diabète et plus de 500 millions de personnes sont cliniquement obèses. D'après l'Organisation mondiale de la santé, l'obésité est la principale cause évitable de décès dans le monde, et les autorités la considèrent comme l'un des plus graves problèmes de santé publique du XXIe siècle.

Que se passe-t-il ? Pourquoi sommes-nous tellement malades ? Toutes ces maladies peuvent être directement attribuées au « régime occidental » composé d'aliments transformés riches en sucre et en sel, et pauvre en fruits et en légumes, que l'américain type mange tous les jours.

Il semble que nous ayons oublié ce que nous avons appris en sciences à l'école, que nous sommes constitués de cellules qui ont besoin de 3 choses simples pour survivre – de la nourriture, de l'eau et de l'air. Nous avons notre mot à dire à propos de la santé de nos cellules. Nous faisons un choix chaque fois que nous mettons quelque chose dans la bouche. Quand nous choisissons de manger des repas riches en gras et en sucre, nous choisissons d'augmenter sérieusement notre risque d'avoir un cancer, le diabète ou une cardiopathie.

Heureusement, à titre de propriétaire d'un **NUTRIBULLET,** VOUS avez choisi de traiter votre corps de la meilleure façon possible. Vous avez choisi de vous SENTIR BIEN. Félicitations pour avoir pris cette décision, car avec **NUTRIBULLET,** il est extrêmement facile d'optimiser votre santé.

REMARQUE : *Les informations contenues dans notre guide et livre de recettes ne sont pas un substitut à des soins de santé réguliers. Consultez toujours votre médecin au sujet de la santé et de la nutrition.*



SUIS-JE EN BONNE SANTÉ

La meilleure façon d'évaluer votre santé actuelle et future est de vous demander « Comment est-ce que je me sens maintenant ? » Est-ce que je me sens en super forme ? Est-ce que je déborde d'énergie ? Est-ce que je me sens bien dans ma peau ? Sans douleurs ? Prêt à déplacer des montages ?

Ou est-ce que je me sens gros ? Fatigué ? Misérable ? Malade ? Ou juste, ordinaire ?

Il est temps de vous regarder et de vous demander : Est-ce que mes aliments me rendent plus fort et plus résistant aux maladies débilitantes ? Ou me rendent-ils plus faible, en empêchant mon corps de faire ce qu'il faut pour rester en bonne santé ?

Nous sommes ce que nous mangeons ! Qui serez-vous demain ?
Et quand vous aurez 40, 60, 80 ans ?

Comment je me sens aujourd'hui ?

____

____

____

____

Nouveaux objectifs

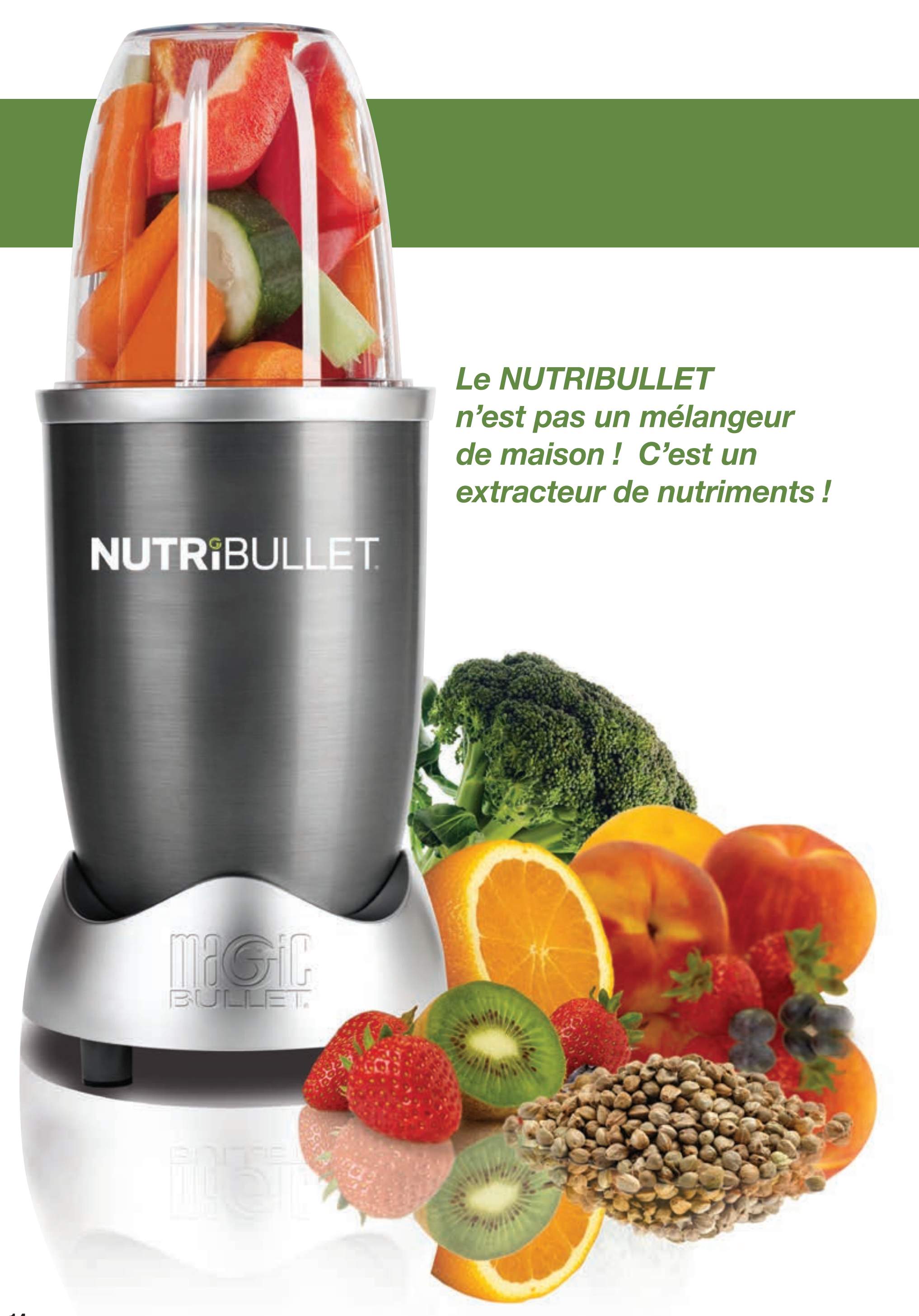
____

____

____

____

Date: ___/___/_____



Le NUTRIBULLET n'est pas un mélangeur de maison ! C'est un extracteur de nutriments !

RALENTIR LE PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT

Chaque cellule de notre corps a une durée de vie, et quand elle meurt, elle est remplacée par une nouvelle cellule. Au cours des 7 prochaines années, toutes les cellules de notre corps auront été remplacées. Ce fascinant processus de remplacement des cellules est très complexe et même un peu imparfait. Les nouvelles cellules contiennent souvent des petites erreurs, et c'est pourquoi nous vieillissons. Le processus du vieillissement est accéléré par la quantité de radicaux libres que nous absorbons quotidiennement. Le fait de fumer, de consommer de l'alcool et de manger des aliments nuisibles pour la santé accélère le processus du vieillissement et nous prédispose à être malade. Être en bonne santé, et surtout se nourrir d'aliments sains, ralentit le processus du vieillissement pour profiter au maximum de chaque journée qui passe.

Le **NUTRIBULLET** optimise notre santé en permettant de nourrir facilement chacune de nos cellules au moyen de superaliments sains, complets, délicieux et faciles à absorber. La puissance de **NUTRIBULLET** extrait les antioxydants qui combattent les maladies, les omégas 3 qui soulagent les articulations et les protéines qui renforcent les muscles, des aliments que nous mangeons et buvons chaque jour.

Pour BIEN profiter de la vie, il faut BIEN profiter des aliments !

MANGEZ-VOUS BIEN VOS ALIMENTS ?

Que préféreriez-vous manger ?



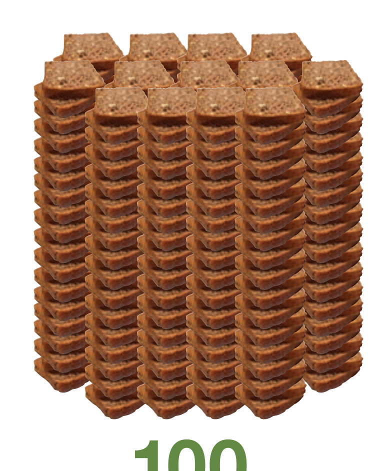
1/8 cup

tasse de nutriments extraits de graines de lin dans un **NUTRIBLAST**

ou



ou



60

tasses de brocoli

100

tranches de pain de blé entier

Vous décidez de manger des raisins rouges. Vous en retirez une poignée de la grappe, vous les rincez, vous les mettez dans votre bouche et vous recrachez les pépins. Si vous en faites un jus, la centrifugeuse recueille les peaux et les pépins dans le panier. Mais savez-vous que plus de 100 études sur les raisins ont montré que les plus hauts niveaux de nutriments résident principalement dans la tige, la peau et les pépins du raisin, plutôt que dans la pulpe juteuse ?

C'est vrai ! La plupart des avantages pour la santé dont nous espérons profiter proviennent d'une catégorie d'antioxydants qui combattent les maladies, appelés polyphénols. Les flavonoïdes, les acides phénoliques et le resvératrol—le polyphénol le plus bénéfique dans le raisin—sont plus concentrés dans ce que nous jetons. Il est temps d'arrêter de jeter à la poubelle ces nutriments vitaux qui luttent contre la maladie ! Le **NUTRIBULLET** permet à ses utilisateurs d'accéder aux super nutriments qui seraient autrement mis au rebut.

Ainsi, pour consommer la même quantité d'enzymes anticancer extraites de 1/8 de tasse de graines de lin, il nous faudrait manger environ 60 tasses de brocoli frais ou 100 tranches de pain de blé entier. Ou encore, nous pourrions ajouter 1/8 de tasse de graines de lin et quelques baies dans un **NUTRIBLAST** et déguster un délicieux Flax Berry Smoothie en juste quelques secondes !

L'IMPORTANCE DE MANGER LES NUTRIMENTS EXTRAITS DES ALIMENTS



Dans notre monde occupé, nous ne prenons pas souvent le temps de manger sainement ou de mâcher correctement ce que nous mangeons. Ces tendances donnent plus de travail à notre système digestif qui essaie d'extraire les nutriments des aliments mal mâchés et pauvres sur le plan nutritif. Avec le temps, ce stress réduit la force des enzymes digestives.

Ces enzymes appauvries, couplées aux acides gastriques affaiblis par l'âge, produisent un système digestif qui ne peut pas fractionner suffisamment les aliments pour atteindre et utiliser les nutriments essentiels qu'ils contiennent. Lorsque notre corps ne parvient pas à absorber ces nutriments, jour après jour, semaine après semaine, nous devenons plus faibles et plus vulnérables aux maladies courantes et chroniques.

Les suppléments peuvent éventuellement compenser la carence en nutriments, mais notre corps n'est pas conçu pour transformer les éléments nutritifs provenant de sources non alimentaires. Même s'ils peuvent être utiles, les suppléments ne remplacent en aucune façon les vrais nutriments parce que le corps humain est fait pour acquérir les éléments nutritifs des aliments entiers non transformés.

Même quand nous mangeons sainement, notre système digestif n'a pas accès à l'ensemble des vitamines, minéraux et phytonutriments contenus dans les aliments que nous mangeons – à moins que leurs parois cellulaires ne soient rompues. Le moyen le plus fiable de s'assurer que notre corps obtienne les éléments nutritifs dont il a besoin est l'EXTRACTION DES NUTRIMENTS. Lorsque les fruits, les légumes, les graines et les noix sont fractionnés à leur forme la plus digeste avant d'être consommés, le système digestif peut facilement absorber ce qu'ils ont de mieux à offrir. Et c'est exactement ce que fait le **NUTRIBULLET !**

REMARQUE : *Les informations contenues dans notre guide et livre de recettes ne sont pas un substitut à des soins de santé réguliers. Consultez toujours votre médecin au sujet de la santé et de la nutrition.*

À PROPOS DE NUTRIBULLET



Le **NUTRIBULLET** est différent de tout autre mélangeur sur le marché. Son moteur de 900 watts, sa toute nouvelle Lame à Extraction et l'Action Cyclonique exclusive du Magic Bullet réduisent la pulpe, la peau, les graines et les tiges des plantes que nous mangeons en minuscules particules pour les rendre buvables et déverrouiller toute l'étendue des éléments nutritifs qu'elles contiennent. Mâcher, extraire du jus ou mélanger avec les mélangeurs ordinaires ne peuvent pas rivaliser avec la puissance D'EXTRACTION DE NUTRITION DU **NUTRIBULLET.**

Avec l'EXTRACTION DE NUTRITION, la mine d'or de zinc et de magnésium à l'intérieur des graines de pastèque, la richesse en oméga-3 acides gras et les enzymes utiles contenues dans les graines de mûres, et les puissants antioxydants présents dans les tiges de brocoli deviennent bio-disponibles, prêts pour une absorption optimale dans la circulation sanguine ! Préparez-vous à expérimenter l'exaltation que procure un mode de vie sain !





L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ ET DE LA VITALITÉ

Ajoutez des années saines à votre vie

« Quand nous mangeons mal, aucun médecin ne peut nous guérir. Quand nous mangeons bien, aucun médecin n'est nécessaire. » – Victor G. Rocine

L'absorption d'une quantité abondante de **NUTRIMENTS EXTRAITS** des aliments peut ajouter des années à votre vie. Pas n'importe quelles années, mais des années saines, actives et sans maladie. Qui ne veut pas avoir une vie longue et heureuse ? En adoptant un mode de vie sain et en fournissant à votre corps les nutriments essentiels dont il a besoin, vous pouvez vous attendre à constater les changements suivants :

- pH interne équilibré
- Beaux cheveux, belle peau et beaux ongles
- Moindre risque de maladies chroniques
- Meilleure humeur
- Plus d'énergie
- Exécution sportive accrue
- Meilleure digestion (une diminution de la constipation, des gaz, des ballonnements et de l'irritabilité du côlon)
- Meilleur sommeil
- Plus bas taux de cholestérol
- Plus basse tension artérielle
- Soulagement du diabète et de l'état prédiabétique
- Perte de poids
- Apparence plus jeune, peau éclatante avec une atténuation visible des rides et une meilleure élasticité

POUR ACCROÎTRE LA VITALITÉ !



1 Grande tasse

1 Toute nouvelle lame d'extraction

1 Base-moteur puissante



1 Lame-broyeuse

Ce que vous obtenez :

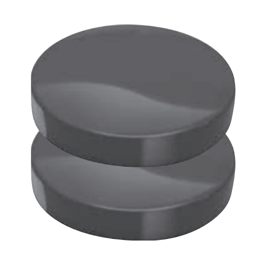
Le NUTRIBULLET comprend 12 pièces :



1 Petite tasse avec 1 rebord confort à anse



1 Petite tasse à anse avec 1 rebord confort



2 Couvercles refermables pour conserver la fraîcheur



1 Guide d'utilisation/livret de recettes



1 Nutritionniste de poche



NOTE!

1 **VOUS DEVEZ TOUJOURS AJOUTER DU LIQUIDE AVANT DE MIXER UN NUTRIBLAST.**

2 **NE PAS REMPLIR LE VERRE COMPLÈTEMENT! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIMITE MAXIMUM.**

3 **NE PAS REMPLIR LE VERRE COMPLÈTEMENT! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIMITE MAXIMUM.**

NUTRIBLAST

Ajouter de l'eau à la ligne MAX

Ajouter la glace *(optionnel – à hauteur de 25% de vos ingrédients du Blast total.)*

Ajoutez le « carburant »

50 % de fruits (le plus de variétés possible !)

50 % de légumes à feuilles (2 tasses = 1 portion)

AVERTISSEMENT

MAUVAISES GRAINES : Même si l'EXTRACTION DES NUTRIMENTS peut être incroyablement bénéfique, les noyaux et les pelures des fruits n'ont pas tous la même valeur. Les pépins et noyaux énumérés ci-dessous contiennent des produits chimiques qui libèrent du cyanure dans le corps lorsqu'ils sont ingérés. N'UTILISEZ PAS ces pépins et noyaux dans le NUTRIBULLET :

- Pépins de pomme
- Noyaux de cerise
- Noyaux de pêche
- Noyaux d'abricot
- Noyaux de prune

NOTE: L'effet centrifuge de votre **NUTRIBULLET** requiert d'utiliser des liquides pour faire les Nutriblasts et autres boissons nutritives. Il ne doit pas être utilisé comme un broyeur à glace et sans liquide. Pour faire un **NUTRIBLAST** froid et délicieux, nous suggérons que vous preniez des fruits congelés et des liquides refroidis. Par ailleurs, vous pouvez ajouter de la glace pilée jusqu'à 25% du volume total de la tasse avec de l'eau ou autre liquide jusqu'à la limite du trait « Max- ». Ne broyez pas de la glace ou tout autre produit dur sans liquide car un tel emploi prolongé peut émousser ou endommager les lames. Les vérifier soigneusement toujours avant chaque emploi.

POUR ACCROÎTRE LA VITALITÉ !

Qu'est-ce qu'un NUTRIBLAST ?

Le **NUTRIBLAST** est une délicieuse boisson qui fournit à votre système un nombre maximal de portions de **NUTRIMENTS EXTRAITS** de fruits et de légumes. Toutes les variantes respectent une formule de base très simple : 50 % de légumes à feuilles, 50 % de fruits et ¼ tasse de graines, noix ou « super carburants ». Ajoutez de l'eau pour couvrir les ingrédients, vissez la lame et mélangez.

Le **NUTRIBLAST** constitue une boisson idéale pour le petit déjeuner, mais vous pouvez profiter des nutriments qu'elle contient à n'importe quel moment de la journée ! Vous serez étonné par la sensation d'énergie et de bien-être que procure chaque jour cette boisson satisfaisante !

Commencez avec un **NUTRIBLAST** par jour (voir les suggestions de recettes à la page 46). Lorsque vous commencerez à ressentir les effets incroyables qui accompagnent une alimentation riche en **NUTRIMENTS EXTRAITS** des aliments, n'hésitez pas à prendre DEUX **NUTRIBLASTS** par jour. Une énergie infinie, un sommeil réparateur, une clarté mentale et un sentiment général de satiété … voilà ce qui vous attend ! Chaque **NUTRIBLAST** vous fera sentir mieux !

REMARQUE : *Les informations contenues dans notre guide et livre de recettes ne sont pas un substitut à des soins de santé réguliers. Consultez toujours votre médecin au sujet de la santé et de la nutrition.*

MODE D'EMPLOI

Extraction

1. Remplir d'ingrédients la grande tasse ou la petite tasse.
2. Ajouter le liquide de votre choix jusqu'au trait MAX. (le liquide est obligatoire !).
3. Visser la Lame Extracteur sur le grande tasse et serrer fermement à la main pour s'assurer que le récipient est bien fermé.
4. Retourner et mettre le porte-lame et la tasse sur la Base. Appuyer et visser pour une extraction d'une minute maximum. Si vous avez besoin d'extraire davantage, répétez le processus par intervalles d'une minute ceci jusqu'à 3 fois pour obtenir la consistance désirée. Si vous avez besoin de plus de 3 extractions d'une minute chacune, laissez refroidir la base à haute puissance pendant 2 à 3 minutes après la troisième extraction, avant de recommencer l'opération.
5. Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.



ATTENTION ! LES FROTTEMENTS DE LA LAME EN ROTATION PEUVENT CAUSER UNE SURCHAUFFE DES INGRÉDIENTS ET CRÉER UNE PRESSION INTERNE DANS LE RÉCIPIENT FERMÉ. NE PAS FAIRE FONCTIONNER PLUS D'UNE MINUTE D'AFFILÉE. SI LE RÉCIPIENT EST CHAUD AU TOUCHER, LAISSEZ-LE REFROIDIR AVANT DE L'OUVRIR PRUDEMMENT, DIRIGEZ-LE LOIN DE VOTRE CORPS.

Broyage

La lame-broyeuse permet de transformer les ingrédients secs en poudre. Elle est idéale pour broyer l'avoine, les noix et les graines.

1. Mettez les ingrédients dans la grande tasse ou la petite tasse.
2. Vissez la lame-broyeuse.

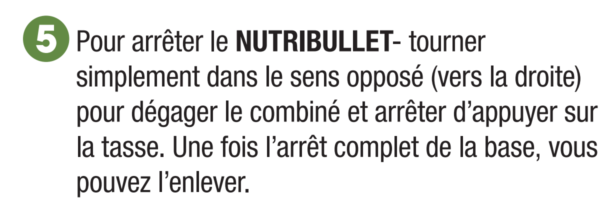


3. Placez la tasse sur la base-moteur. Appuyez et tournez pour verrouiller le moteur.





4. Broyez vos ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.
5. Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.





MODE D'EMPLOI

La Technique par Impulsion

Parfois si vous remplissez trop les tasses avec les ingrédients ou n'ajoutez Parce que le moteur NUTRIBULLET est tellement puissant, il émulsionne les ingrédients quand vous extrayez. C'est pourquoi quand vous voulez manger des aliments tels qu'une salsa à texture épaisse ou des oignons grossièrement hachés, la Technique par impulsion est fondamentale. On doit quelque peu s'habituer à l'Impulsion, mais une fois accoutumé, vous serez un(e) Pro en un rien de temps.

Pour impulser, vous appuyez brièvement sur la tasse et relâcher immédiatement. Pour des aliments que vous souhaitez hachés grossièrement, vous n'avez besoin que d'appuyer très légèrement sur le haut de la tasse. Ensuite, attendez que les lames soient complètement arrêtées et redonnez une autre impulsion jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.

LE SECRET : Le truc pour une Impulsion réussie est de s'assurer que l'appareil ne se mette pas accidentellemnt sur le mode « verrouillage » Pour éviter ceci, utiliser simplement votre autre main, appuyez fermement sur la tasse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pendant l'impulsion.

1. Pour commencer, tenez la tasse à la base **et appuyer fermement sur la tasse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'empêcher de se bloquer.**

2. Avec votre autre main, appuyer légèrement sur le haut de la tasse et relacher immédiatement. Continuer l'impulsion jusqu'à ce que vous obteniez la consistance voulue.

La Technique par Secousses

Parfois si vous remplissez trop les tasses avec les ingrédients ou n'ajoutez pas suffisamment d'eau, les résultats peuvent augmenter la densité de la mixture. Cela rend plus difficile pour les ingrédients vers le haut de la tasse à descendre et atteindre la lame. Si certains ingrédients ont du mal à descendre vers la lame, utilisez simplement la Technique par Frappes.

1. Ôtez du Socle le montage tasse et lame.

2. Avec la tasse lame en main, secouez le tout comme un shaker pour cocktail. Puis replacez le tout sur le Socle.

3. Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.

La Technique par Frappes

Pour les ingrédients difficiles qui collent et s'accrochent sur les côtés de la tasse au lieu de revenir vers la zone de coupe, utilisez simplement la Technique par Frappes.

1. Ôtez du Socle le montage tasse et lame et frappez le montage tasse et lame sur le comptoir pour forcer les ingrédients vers le bas en direction des lames.

2. Replacez le montage tasse et lame sur le Socle et terminez le processus.

3. Pour arrêter le **NUTRIBULLET**- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.



AVERTISSEMENT :
DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE NUTRIBULLET AVANT DE LE NETTOYER OU DE L'ASSEMBLER.

Nettoyage du NUTRIBULLET

Le nettoyage du **NUTRIBULLET** est si facile… Il suffit de mettre les pièces (sauf la base-moteur et les porte-lames) dans le compartiment supérieur du lave-vaisselle, ou encore de les laver à la main l'eau chaude savonneuse et de rincer.

AVERTISSEMENT :
NE LAVEZ PAS LES LAMES DANS LE LAVE-VAISSELLE. LES TASSES DU NUTRIBULLET PEUVENT ÊTRE LAVÉES DANS LE LAVE-VAISSELLE EN LES PLAÇANT DANS LE COMPARTIMENT SUPÉRIEUR ET EN UTILISANT LE CYCLE NORMAL. LES TASSES ET LES LAMES DU NUTRIBULLET NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE STÉRILISÉES DANS L'EAU BOUILLANTE CAR CELA DÉFORME LE PLASTIQUE.

NETTOYAGE DU NUTRIBULLET

NETTOYAGE DIFFICILE

Si des ingrédients sèchent à l'intérieur du **NUTRIBULLET,** facilitez le nettoyage en remplissant le bol aux 2/3 d'eau savonneuse et vissez la lame-broyeuse. Placez la tasse sur la base-moteur du **NUTRIBULLET** et mélangez pendant 20 à 30 secondes. Cela détachera les ingrédients collés, puis un léger frottage fera tout partir !

NETTOYAGE DE LA BASE-MOTEUR DU NUTRIBULLET

La plupart du temps, la base-moteur ne se salit pas vraiment; mais si vous négligez de bien visser la lame sur la tasse, les liquides peuvent fuir et se retrouver dans la base et les boutons de commande.

Voici comment nettoyer la base.

ÉTAPE 1 : Le plus important est de DÉBRANCHER la base-moteur !
ÉTAPE 2 : Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'intérieur et l'extérieur de la base-moteur.

- **N'IMMERGEZ JAMAIS LA BASE-MOTEUR DANS L'EAU ET NE LA METTEZ JAMAIS DANS LE LAVE-VAISSELLE.**
- Ne mettez jamais les mains ou des ustensiles à proximité de la lame en mouvement, et n'employez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de commande quand la base-moteur est branchée.



LA VOIE VERS UNE MEILLEURE VITALITÉ ET UN PLUS LONGUE VIE !

Les NUTRIBLASTS sont très faciles à faire.

Il suffit d'une à deux minutes pour réaliser ces chefs-d'œuvre nutritifs ! Les **NUTRIBLASTS** ont bon goût, ils sont amusants à faire, et le nettoyage se fait en un clin d'oeil !

Ils remplacent un repas !

La plupart des gens se sentent satisfaits avec un **NUTRIBLAST** pour le petit déjeuner, mais n'hésitez pas à prendre une collation santé plus tard dans la matinée si vous avez faim. Une barre de céréales complètes, un œuf dur ou un yaourt devrait vous caler jusqu'au déjeuner.

Sentez la différence !

L'ajout de cinq à dix portions de nutriments bruts extraits de fruits et de légumes dans votre journée aura un effet ÉTONNANT sur votre apparence et sur ce que vous ressentez. D'abord, vous remarquerez un sursaut d'énergie que vous ignoriez avoir en vous ! Ensuite, vous atteindrez une sensation de bien-être général — moins de douleurs, un sommeil plus profond, un renforcement du système immunitaire, une humeur plus égale et des niveaux d'énergie plus stables. Cela peut se produire très rapidement, et vous continuerez à vous sentir de mieux en mieux en continuant à consommer des **NUTRIMENTS EXTRAITS** des aliments.

Voyez la difference !

Quelques jours après, vous commencerez à voir la différence – une petite diminution du tour de taille, une peau éclatante, des cheveux brillants, des yeux étincelants. **Les gens commenceront à vous faire des commentaires sur votre belle apparence.** Après tout, ce sont des compliments que vous méritez ! Qui aurait dit que ce serait SI facile d'avoir une meilleure apparence et de se sentir mieux ? Continuez dans la même voie !

LA VOIE VERS UNE MEILLEURE VITALITÉ ET UN PLUS LONGUE VIE !



Rien n'est plus agréable que de se sentir bien !

En progressant dans votre programme **NUTRIBLAST** quotidien, votre peau s'améliorera et vous vous sentirez bien reposé au réveil. Vous pouvez perdre quelques livres et même réduire votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Peu importe le changement, nous sommes convaincus que vous vous sentirez beaucoup mieux qu'en ce moment. Ce n'est pas un régime qui vous fera souffrir, mais le choix d'un mode de vie que vous souhaiterez garder. Vous aimerez tellement ajouter des **NUTRIMENTS EXTRAITS** des aliments à vos repas quotidiens, que vous ne voudrez plus arrêter ! Plus vous en ajouterez, mieux vous vous sentirez - et rien n'est plus agréable que de se sentir bien !

Ajoutez des années à votre VIE

Grâce à l'absorption de ces merveilleux **NUTRIMENTS EXTRAITS** des aliments, vous pourriez très bien ajouter des années à votre vie en prévenant et même en inversant les maladies chroniques qui nuisent à bon nombre d'entre nous – y compris les maladies du cœur, le cancer, le diabète et les troubles immunitaires.

Qui veut passer son temps dans le cabinet du médecin au lieu de s'amuser avec ses petits-enfants ? N'oubliez pas le vieil adage, « chaque jour une pomme, conserve son homme ». Multipliez cela par cinq, sept ou même neuf portions biodisponibles de **NUTRIMENTS EXTRAITS** de fruits et de légumes, et vous obtenez un **NUTRIBLAST !** Adieu médecin !



LA VOIE VERS UNE MEILLEURE VITALITÉ ET UN PLUS LONGUE VIE !

Manger pour favoriser le mieux-être

Type d'aliment	À apprécier	À éviter
Produits laitiers	Fromage cottage faible en gras, yaourt non sucré, lait de chèvre, babeurre cru ou écrémé, lait d'amande non laitier.	Fromage à pâte molle, tous les fromages pasteurisés ou artificiellement colorés, et crème glacée.
Œufs	Bouillis ou pochés (pas plus de 4 par semaine).	Œufs poêlés ou marinés.
Poissons	Tous les poissons d'eau douce grillés ou au four, le saumon ou le thon en conserve dans l'eau	Poissons frits, crustacés, poissons salés et tous les poissons en conserve dans l'huile.
Fruits	Tous les fruits frais, congelés ou secs non sucrés.	Fruits en conserve, en bouteille, ou congelés avec édulcorants ajoutés.
Grains	Tous les grains et produits contenant des grains entiers.	Tous les produits à base de farine blanche, riz blanchi, pâtes blanchies, craquelins, céréales et céréales instantanées ou gruau.
Viandes	Dinde, poulet ou agneau sans peau.	Bœuf, porc, hot-dogs, viande à casse-croûte, toute viande industrielle, viande de canard, d'oie et abats.
Noix diverses	Toutes les noix fraîches et crues (arachides, 1 fois par semaine).	Toutes les noix et arachides salées et rôties en cas d'allergie connue.
Huiles (graisses)	Toutes les huiles pressées à froid y compris les huiles de maïs, de carthame, de sésame, d'olive, de graines de lin, de soja, de tournesol et de canola, la margarine faite à partir d'huile pressée à froid et la mayonnaise sans œufs.	Toutes les graisses saturées, la margarine hydrogénée, huiles raffinées, shortening et huiles de durcissement.

Un formidable avantage complémentaire

Après avoir incorporé des **NUTRIBLASTS** (sur-nutriments) dans votre routine quotidienne, vous constaterez que votre envie irrésistible d'aliments vides doux, salés ou gras baissera considérablement. Une fois votre corps conscient des étonnantes sensations que vous feront ressentir les nutriments extraits des aliments, vous commencerez en fait à éprouver un fort besoin d'aliments SAINS. FANTASTIQUE – essayez donc ! Nous avons inclus un tableau intitulé « **MANGER POUR FAVORISER LE MIEUX-ÊTRE** » de même qu'un échantillon de menus pour vous aider à adopter un régime visant une santé et une vitalité optimales en dehors du système **NUTRIBULLET.**

Manger pour favoriser le mieux-être

Type d'aliment	À apprécier	À éviter
Condiments	Ail, oignons, toutes les herbes, vinaigre de cidre de pomme, tamari, miso (pâte de soja), algues et rhodyménie palmé (dulse).	Poivre noir, poivre blanc, sel et tous les types de vinaigre (excepté le vinaigre de cidre de pomme pur).
Soupes	Potages maison : lentilles, haricots, pois, légumes, orge, riz brun, oignon. Potages organiques à faible teneur en sel.	Potages en conserve contenant du sel, des agents de préservation, du fond ou du glutamate de sodium (GMS).
Pousses et graines	Toutes les pousses légèrement cuites et toutes les graines crues.	Toutes les graines cuites en pétrole ou sel.
Douceurs	Un peu de miel cru, de sirop d'érable pur, de stevia et de mélasse noire.	Sucre blanc, brun ou de canne. Sirop de maïs, toutes sucreries.
Légumes	Tous les légumes crus, frais ou congelés (sans sel ni additifs).	Tous les légumes en conserve ou congelés, avec du sel ou des additifs.

REMARQUE : *Les informations contenues dans notre guide et livre de recettes ne sont pas un substitut à des soins de santé réguliers. Consultez toujours votre médecin au sujet de la santé et de la nutrition.*



POINT DE DÉPART

Rincez rapidement tous les éléments (sauf la base-moteur) à l'eau savonneuse avant de les utiliser !

L'opération est très simple ! Sortez votre **NUTRIBULLET** et rincez rapidement les tasses et les lames à l'eau savonneuse tiède. Vous êtes ensuite prêt à créer votre première **NUTRIBLAST !**

Il est temps maintenant de faire votre premier smoothie NUTRIBLAST !





Étape 1 : Mettez 50 % de légumes à feuilles dans la grande tasse.

Deux tasses donnent une portion complète de légumes à feuilles; c'est la quantité à utiliser dans les premières semaines. Cela correspond à deux bonnes poignées.

Étape 2 : Mettez 50 % de fruits dans la grande tasse.



Une portion de fruits équivaut généralement à une tasse. Nous vous suggérons d'ajouter une banane ou un avocat à chaque smoothie pour le rendre plus « crémeux ». Ajoutez ensuite trois autres fruits (ou plus si vous pouvez !) dans votre grande tasse

Étape 3 : Ajoutez l'eau au goût. Nous vous suggérons d'ajouter l'eau à peu près jusqu'en haut des autres ingrédients. Si vous voulez un smoothie plus épais, ajoutez moins d'eau. Si vous voulez un smoothie plus liquide, ajoutez plus d'eau.

Étape 4 : Ajoutez votre « carburant » (facultatif).



Ajoutez une poignée de noix, de graines ou de baies de goji pour bénéficier de certains acides gras essentiels ! Vous obtenez ainsi un smoothie **NUTRIBLAST** plus nutritif et plus bourratif.



Étape 5 : Vissez la lame du NUTRIBULLET, extrayez, dégustez ! Vissez la lame, puis placez la tasse sur la base-moteur. Appuyez et tournez pour la verrouiller en position « marche » (elle fonctionnera dans la bonne position !). Continuez l'opération d'extraction jusqu'à ce que vous obteniez une consistance lisse. Tournez la tasse à l'aide de la poignée et retirez-la !

Étape 6: Pour arrêter le NUTRIBULLET- tourner simplement dans le sens opposé (vers la droite) pour dégager le combiné et arrêter d'appuyer sur la tasse. Une fois l'arrêt complet de la base, vous pouvez l'enlever.

NUTRIBLAST

NOTE!

1 VOUS DEVEZ TOUJOURS AJOUTER DU LIQUIDE AVANT DE MIXER UN NUTRIBLAST.

2 NE PAS REMPLIR LE VERRE COMPLÈTEMENT! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIMITE MAXIMUM.

3 NE PAS REMPLIR LE VERRE COMPLÈTEMENT! TOUJOURS VÉRIFIER QUE VOS INGRÉDIENTS ET LIQUIDE(S) NE DÉPASSENT PAS LA LIMITE MAXIMUM.

Ajouter de l'eau à la ligne MAX

Ajouter la glace *(optionnel – à hauteur de 25% de vos ingrédients du Blast total.)*

Ajoutez le « carburant »

50 % de fruits (le plus de variétés possible !)

50 % de légumes à feuilles (2 tasses = 1 portion)

AVERTISSEMENT

MAUVAISES GRAINES : Même si l'EXTRACTION DES NUTRIMENTS peut être incroyablement bénéfique, les noyaux et les pelures des fruits n'ont pas tous la même valeur. Les pépins et noyaux énumérés ci-dessous contiennent des produits chimiques qui libèrent du cyanure dans le corps lorsqu'ils sont ingérés. N'UTILISEZ PAS ces pépins et noyaux dans le NUTRIBULLET :

- Pépins de pomme
- Noyaux de cerise
- Noyaux de pêche
- Noyaux d'abricot
- Noyaux de prune

NOTE: L'effet centrifuge de votre **NUTRIBULLET** requiert d'utiliser des liquides pour faire les Nutriblasts et autres boissons nutritives. Il ne doit pas être utilisé comme un broyeur à glace et sans liquide. Pour faire un **NUTRIBLAST** froid et délicieux, nous suggérons que vous preniez des fruits congelés et des liquides refroidis. Par ailleurs, vous pouvez ajouter de la glace pilée jusqu'à 25% du volume total de la tasse avec de l'eau ou autre liquide jusqu'à la limite du trait « Max- ». Ne broyez pas de la glace ou tout autre produit dur sans liquide car un tel emploi prolongé peut émousser ou endommager les lames. Les vérifier soignement toujours avant chaque emploi.

COMMENT FAIRE UN NUTRIBLAST

Dégustez-en 2 par jour !

4 étapes faciles !

1. Remplissez la tasse avec **50 % de légumes à feuilles + 50 % de fruits.**
2. Remplissez votre conteneur avec du liquide sans dépasser la ligne “MAXIMUM” (ajoutez des glaçons si vous le désirez mais pas plus de 25% du volume total de vos ingrédients.).
3. Ajoutez 1/8 à 1/4 de tasse de noix et/ou de graines, si désiré.
4. Vissez la lame du **NUTRIBULLET** et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Légumes à feuilles - 50 %

Choisissez dans la liste des légumes à feuilles ci-dessous, ou faites des mélanges ! Remplissez la grande tasse avec un maximum de 50 % de légumes à feuilles. Donne jusqu'à 2 tasses pleines (2 poignées) de légumes à feuilles par smoothie.

- ◯ Chou vert
- ◯ Bette à cardes
- ◯ Feuilles de chou vert
- ◯ Laitue romaine
- ◯ Épinard
- ◯ Légumes Printaniers

Fruits - 50%

Choisissez autant de fruits que vous voulez, jusqu'à concurrence de 50 % de votre **NUTRIBLAST.**

◯ Pomme	◯ Raisins verts	◯ Pêche
◯ Avocat	◯ Goyave	◯ Poire
◯ Banane	◯ Melon de miel	◯ Ananas
◯ Mûres	◯ Kiwi	◯ Prune
◯ Bleuets	◯ Mangue	◯ Framboises
◯ Melon	◯ Nectarine	◯ Raisins rouges
◯ Canneberges	◯ Orange	◯ Fraises
◯ Figue	◯ Papaye	◯ Pastèque

Carburants - 65mL (1/4 tasse)

Les ingrédients ci-dessous forment une partie importante de votre **NUTRIBLAST** en ajoutant des fibres et des éléments nutritifs supplémentaires à chaque gorgée. Ajoutez 1/8 à 1/4 de tasse au smoothie.

Noix

◯ Amandes ◯ Noix de cajou ◯ Noix de Grenoble

Graines

◯ Graines de chia ◯ Graines de citrouille
◯ Graines de lin ◯ Graines de sésame
◯ Graines de chanvre ◯ Graines de tournesol

Super Chargers

◯ Baies de goji ◯ Baies d'açaï



IDÉES DE RECETTES NUTRIBLAST !

Si vous n'avez pas l'habitude de consommer beaucoup de fruits et de légumes, il est préférable de commencer lentement. Ajoutez une poignée de légumes à feuilles et mettez la même quantité de fruits. Commencez avec un **NUTRIBLAST** par jour. Vous pouvez avoir un peu de gaz les premiers jours alors que votre corps s'habitue à toutes ces fibres. Ne vous inquiétez pas, cela passera !

Pour obtenir les MEILLEURS RÉSULTATS POSSIBLES, commencez avec un **NUTRIBLAST** pour le petit déjeuner, puis ajoutez-en un autre plus tard dans la journée. Les **NUTRIBLAST** font également de merveilleux desserts. Sucrez-vous le bec avec des nutriments essentiels !

À noter : Si vous prenez des médicaments, en particulier des hypocholestérolémiants, des anticoagulants, des médicaments pour la tension artérielle, des tranquillisants ou des antidépresseurs, consultez votre médecin avant de consommer les recettes **NUTRIBLAST.**

AVERTISSEMENT

- SI VOUS PRENEZ DES MÉDICAMENTS, EN PARTICULIER DES HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTS, DES ANTICOAGULANTS, DES MÉDICAMENTS POUR LA TENSION ARTÉRIELLE, DES TRANQUILLISANTS OU DES ANTIDÉPRESSEURS, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE CONSOMMER LES RECETTES NUTRIBLAST.
- CE PROGRAMME NE VISE PAS À REMPLACER LES CONSEILS MÉDICAUX OU SE SUBSTITUER À UN MÉDECIN. SI VOUS ÊTES MALADE OU SOUPÇONNEZ QUE VOUS ÊTES MALADE, VOUS DEVRIEZ VOIR UN MÉDECIN. SI VOUS PRENEZ UN MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS CHANGER VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE SANS D'ABORD CONSULTER VOTRE MÉDECIN, CAR TOUTE MODIFICATION DU RÉGIME ALIMENTAIRE AFFECTERA LES EFFETS DE CE MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE.



IDÉES DE RECETTES NUTRIBLAST !



Maintenant que vous commencez votre régime **NUTRIBLASTS,** nous vous proposons d'utiliser des aliments verts avec un goût doux comme les épinards ou les jeunes laitues. Les fruits que vous ajouterez masqueront facilement leur saveur, vous offrant une boisson savoureuse et rafraîchissante. Essayez diverses quantités d'eau pour trouver la consistance qui vous convient le mieux. Plus vous ajoutez d'eau, plus votre **NUTRIBLAST** sera dilué, et vice versa. Résistez à toute tentation d'ajouter des ingrédients transformés comme du jus de fruit ou des protéines en poudre. Les aliments entiers non transformés vous donneront de meilleurs résultats.

Ces recettes de la phase 1 sont conviennent parfaitement à celles et ceux qui utilisent les **NUTRIBLASTS** pour la première fois… mais n'ayez pas peur d'être créatif. Utilisez le guide à la page 43 pour concocter vos propres chefs d'œuvre. Vous pouvez même partager vos créations préférées avec nous sur Facebook ! « Faites comme nous » sur facebook.com/the nutribullet et joignez-vous à notre extraordinaire communauté !

Puissant éliminateur de toxines

Détoxifiez votre organisme avec cette concoction délicieuse et fruitée.

- 1-2 poignées d'épinards rincés
- 1 poire évidée
- 1 banane
- 1 pomme évidée
- 1 tasse d'ananas
- eau

Stimulation et vitalité par les baies

Éloignez le cancer, les maladies cardiaques et les virus avec ce renforceur doux et savoureux de flavonoïdes !

- 1-2 poignées d'épinards rincés
- 1 tasse de bleuets
- 1 banane
- 1 poignée de fraises
- eau

Le stimulant immunitaire

Restez en santé même pendant la saison grippale avec ce délicieux élixir gorgé d'antioxydants.

- 1-2 poignées d'épinards rincés
- 1 banane
- 1 orange épluchée
- 1 tasse d'ananas
- 1 poignée de bleuets
- eau

Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.

Gloire matinale

Commencez votre journée en faisant le plein d'énergie grâce à ce mélange savoureux.

- 1-2 poignées d'épinards
- 1 avocat
- 1 tasse de fraises
- 1 tasse de mangue
- 1/4 tasse de baies de goji
- eau

Nectar aux noix

Redynamisez-vous avec ce savoureux mélange riche en vitamines.

- 1-2 poignées d'épinards
- 1 banane
- 1 tasse de fraises
- 1 tasse de melon miel
- 1/8 tasse de noix de Grenoble
- eau

Tonifiant tropical

Renforcez votre système immunitaire avec cette boisson riche en vitamine C.

- 2 poignées de jeunes laitues
- 1 avocat
- jus de ½ citron
- 1 tasse de mangue
- 1 tasse de papaye
- 1/4 tasse de graines de citrouille
- eau

La puissance des protéines

Avec son extrême teneur en protéines, ce mélange super-satisfaisant maintient votre énergie vitale pendant des heures.

- 2 poignées de jeunes laitues
- 1 avocat
- 1 tasse de framboises
- 1 orange pelée
- 1 tasse de mangue
- 1/8 tasse de noix de cajou
- eau

La vitalité de la pêche

Matières grasses saines et saveur abondent dans ce délicieux assortiment.

- 2 poignées de jeunes laitues
- 1 banane
- 1 pêche
- 1 tasse de melon miel
- 1 tasse de mûres
- eau



Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.



IDÉES DE RECETTES NUTRIBLAST !

Phase 2

Vous voilà maintenant presque expert(e) en **EXTRACTION de NUTRIMENTS :** il est donc temps de mélanger des produits verts pour absorber d'autres vitamines et quelques nouveaux minéraux ! À mesure que vous progressez, évitez de vous engager dans une orgie d'ingrédients. Plus vous variez les produits verts, fruits, légumes et stimulants que vous vous ajoutez dans vos **NUTRIBLASTS,** plus vous tirez avantage de leurs nutriments.

Certains des aliments verts de la phase 2 ont une saveur plus distincte que leurs homologues de la phase 1. Vous pourriez vouloir équilibrer la saveur « verte » des ingrédients comme la laitue romaine et la laitue beurre avec des fruits plus doux et des stimulants. Amandes, noix de cajou et noix de Grenoble équilibrent habilement les saveurs et ajoutent des protéines vitales à votre boisson. Continuez d'expérimenter et assurez-vous d'afficher vos créations préférées sur notre page de Facebook !

À ce point-ci, il serait judicieux d'ajouter un deuxième **NUTRIBLAST** à votre routine quotidienne. Les **NUTRIBLASTS** font une délicieuse collation ou un excellent dessert d'après-midi après un déjeuner léger. Plus vous incluez dans votre régime alimentaire des nutriments extraits, plus vous vous sentirez mieux. Vous aurez un meilleur sommeil, une étonnante réserve d'énergie, et moins de maux et de douleurs. Voici un second NUTRIBLAST quotidien !

Élixir d'énergie

Tonifiez votre allure et votre rythme avec cet élixir délicieux et dynamisant… pour un après-midi parfait.

- 2 poignées de laitues rincées
- 1 banane
- 1 tasse raisins rouges
- 1 poire évidée
- 1/8 tasse de noix de Grenoble
- eau

Fontaine de jeunesse

Ayez l'air et sentez-vous des années plus jeune en savourant ce mélange anti-âge.

- 2 poignées d'épinards rincés
- 1 tasse raisins de rouges
- 1 banane
- 1 tasse de fraises
- 1/8 tasse d'amandes
- 1 petite cuillère de maca en poudre
- eau

Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.

Élixir de longévité

Ne sentez plus le poids des années avec ce mélange léger et vivifiant.

- 2 poignées de laitue romaine
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 tasse de cantaloup
- 1/4 tasse de noix de cajou
- 1 feuille de menthe
- eau

Baies de goji vivifiantes

Dynamisez-vous avec cette extravagance de saveurs riches en antioxydants.

- 2 tasses de laitue beurre
- 1 tasse de melon miel
- 1 tasse de cantaloup
- 1 tasse de pastèque
- 1 banane
- 1/8 tasse de baies de goji
- eau

Sucreries de la nature

Équilibrez vos hormones avec ce fantastique traitement de saveur.

- 2 tasses de laitue beurre
- 1 poire évidée
- 1 pomme évidée
- 1 tasse de bleuets
- 1 banane
- 1 petite cuillère de maca en poudre
- eau

Fusion d'antioxydants

Luttez contre les radicaux libres et prolongez votre vie avec ce stimulant savoureux.

- 2 poignées de laitue beurre
- 1 banane
- 1 orange pelée
- 1 tasse d'ananas
- 1 tasse de mangue
- 1/4 tasse d'amandes
- eau



Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.



IDÉES DE RECETTES NUTRIBLAST !

Phase 3

Comment vous sentez-vous, avec votre maîtrise des **NUTRIBLASTS ?** Rejoignez-nous sur Facebook (www.facebook.com/nutribullet) et partagez toutes vos histoires merveilleuses ! Nous avons hâte d'avoir de vos nouvelles et d'essayer vos **NUTRIBLASTS** préférés !

Félicitations. Vous êtes arrivé(e) à la phase trois ! Êtes-vous prêt(e) pour certains ultimes régimes verts ? Bien sûr que vous l'êtes !

Comme nous le proclamons dans le monde des **NUTRIBLASTS,** « plus c'est amer, mieux c'est ! » Les aliments verts amers comme le chou frisé et la bette à carde contiennent d'étonnantes quantités de **calcium** et de **magnésium,** ces minéraux qui favorisent la santé des os. En outre, les aliments verts foncés et amers contiennent de nombreux antioxydants anti-cancer tels le **bêtacarotène,** la **vitamine E** et le **manganèse.** Considérés comme stimulants chi pour le foie dans la médecine chinoise, ces aliments verts servent également de puissants détoxifiants.

Utilisez-vous vos stimulants ? Arrivé(e) à la phase 3, chacune de vos boissons frappées devrait comporter un stimulant de santé. En plus des graines et noix, vous pouvez ajouter certains stimulants spéciaux comme les baies de goji, la poudre de maca et l'açai pour **surfortifier** votre **NUTRIBLAST.** Les baies de goji ajoutent une étonnante saveur à votre boisson frappée et sont riches en éléments anti-âge, stimulent le système immunitaire, protègent la vision, et riches en vitamine A pour lutter contre les maladies cardiaques. La poudre de Maca ajoute à votre **NUTRIBLAST** une saveur fumée, semblable au goût du café. Remarquable adaptogène, le maca augmente la résistance de votre organisme aux toxines externes et peut renforcer un système immunitaire affaibli. Enfin, les baies d'açai sont connues pour favoriser les fonctions immunitaires et le sommeil sain, pour réduire la douleur et les maux, et pour contribuer à l'éclat de la peau et des cheveux. Quelle performance pour une baie si petite et savoureuse !

Super-stimulant vital

Débutez votre journée avec un super-stimulant de calcium et de magnésium. Aucun supplément n'a jamais eu si bon goût !

- 1-2 poignées de chou frisé rincé
- 1 pêche dénoyautée
- 1 banane
- 1 poignée de fraises
- 1/8 tasse de graines de lin
- 1/8 tasse de baies de goji
- eau

Élixir de santé digestive

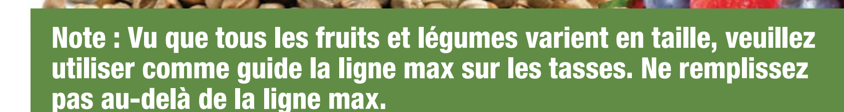
Enrichi d'enzymes, ce mélange à l'ananas aide votre système digestif à fonctionner en douceur.

- 1-2 poignées de bette à carde rincée
- 1 banane
- 1 tasse d'ananas évidé
- 1 pomme
- 1 tasse de bleuets
- ¼ tasse de baies de goji humides
- eau

Tonifiant pour le foie et le colon

Détoxifiez-vous avec ce savoureux mélange.

- 1-2 poignées de choux vert rincé
- 1 banane
- 1 tasse d'ananas
- 1 tasse de raisins rouges
- ¼ tasse de graines de chanvre
- eau



Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.



IDÉES DE RECETTES NUTRIBLAST !

Phase 3

Mélange vital de baies et banane

Avalez un super-stimulant rapide d'énergie avec notre mélange de baies et de banane !

- 2 poignées de chou frisé
- 1 banane
- 2 figues
- 1 pomme évidée
- 1 poignée de bleuets
- 1/8 tasse de noix de Grenoble
- ¼ tasse de baies d'açai
- eau

Super-stimulant au choucado

Dopez votre libido avec un succulent super-stimulant de choucado !

- 2 poignées de chou frisé
- 1 avocat
- 1 tasse de pastèque
- des raisins rouges
- 1 petite cuillère de maca en poudre
- ¼ tasse de fraises
- eau

Super-stimulant au melon

Maximisez votre apport en fibres et faites fondre les kilos superflus avec un savoureux super-stimulant au melon !

- 2 poignées de chou frisé
- 1 banane
- 1 tasse de raisins verts
- 1 tasse de cantaloup
- 1 poignée de fraises
- 1/8 tasse de noix de cajou
- eau

Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.

Stimulateur de puissance

Améliorez votre rythme avec un délicieux et nourrissant stimulateur de puissance.

- 2 poignées de bette à carde
- 1 banane
- 1 nectarine
- 1 tasse de bleuets
- ¼ tasse de baies de goji
- eau

Mélange Suisse

Préparez-vous un mélange gorgé de saveurs et riche en nutriments.

- 2 poignées de bette à carde
- 1 banane
- 1 prune
- 1 tasse de raisins verts
- 1/8 tasse de graines de citrouille
- eau

Lutte anti-radicaux libres

Éliminez vigoureusement les radicaux libres avec une savoureuse boisson anti-radicaux libres !

- 2 poignées de bette à carde
- 1 avocat
- 1 tasse de pastèque
- 1 tasse de mûres
- 1 figue
- ½ tasse de bleuets
- 1/8 tasse de graines de lin
- eau



Note : Vu que tous les fruits et légumes varient en taille, veuillez utiliser comme guide la ligne max sur les tasses. Ne remplissez pas au-delà de la ligne max.

NUTRIBLAST POUR LA VIE

Allez jusqu'au bout ! Vous sentez assurément à présent les incroyables avantages des nutriments extraits d'aliments. Mettez autant de fruits et d'aliments verts dans votre boisson que vous pouvez ! Avalez votre grande tasse et prenez un second **NUTRIBLAST** comme collation en soirée. Ajoutez des stimulants ! Plus vous ingérez de bonnes choses, mieux vous vous sentirez !



REMARQUE : *Les informations contenues dans notre guide et livre de recettes ne sont pas un substitut à des soins de santé réguliers. Consultez toujours votre médecin au sujet de la santé et de la nutrition.*

MANGER INTELLIGEMMENT TOUTE LA JOURNÉE

Afin de retirer les meilleurs avantages santé de votre **NUTRIBLAST,** nous vous encourageons à manger intelligemment tout au long de la journée. Cela deviendra de plus en plus facile à mesure que votre corps s'habitue à l'apport des nutriments fournis par votre **NUTRIBLAST** quotidien (ou biquotidien). Vous constaterez que votre corps perd ses envies d'aliments salés, gras et sucrés, en faveur des bonnes choses ! Consultez la page 38 pour des suggestions d'aliments sains qui favorisent la vie **NUTRIBLAST,** allez à la page 58 à embarquer sur le **plan de transformation Nutribullet Superfood de 6 semaines.**

Nous savons que vous apprécierez votre **NUTRIBULLET** et tous les avantages qu'il offre. Bravo d'avoir choisi d'optimiser votre santé !



NOTES

NOTES



Pour **BIEN** profiter de la vie...
il faut **BIEN** profiter des aliments!MC

Félicitations pour l'achat de ce système pratique de la famille Magic Bullet – obtenez deux fois plus de puissance avec l'extracteur **NUTRIBULLET!**

Le **NUTRIBULLET** a le pouvoir de débloquer la nutrition caché à l'intérieur de la nourriture que nous mangeons! Bon nombre des éléments essentiels au sein de nos aliments ne peuvent pas être accessibles par le fait d'extraire du jus, mélanger, ou uniquement mâcher. Pour accéder à la super nutrition - les phytonutriments - à l'intérieur des graines, les peaux, et les tiges des aliments que nous mangeons, ils doivent être complètement décomposés - et quand ils le sont, nous obtenons beaucoup plus de nutrition en mangeant les mêmes aliments que nous consommons presentement!

Le Nutribullet rend toute cette super nutrition disponible pour l'assimilation sans effort par votre corps! Avec le **NUTRIBULLET**, vous pouvez déverrouiller la mine d'or de zinc et de magnésium à l'intérieur des graines de pastèque, la richesse des Oméga 3, les protéines et les antioxydants à l'intérieur des graines de mûres et les composés qui bloquent le cancer à l'intérieur du brocoli, du chou et du kale - tout ce dont vous pourriez manquer en mâchant uniquement. Profitez-en!